

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

01

abr. jun. '15
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

Ainda, adolescentes cujos pais têm elevado NE consomem significativamente mais fruta do que aqueles cujos pais têm médio ($p=0,045$) ou baixo ($p=0,034$) NE.

CONCLUSÃO: Conclui-se que há uma associação entre o NE dos progenitores e o consumo de fruta e hortícolas, pois um maior NE sugere um consumo mais elevado destes alimentos, ainda que nenhum dos grupos tenha atingido as recomendações da Nova Roda dos Alimentos.

APOIOS: Projeto apoiado por: PTDC/DTP-DES/1328/2012 (FCOMP-01-0124-FE-DER-028619); Centro de Investigação apoiado por: PEst-OE/SAU/UI0617/2011.

PO67: ASSESSING DIETARY INTAKE IN ADOLESCENTS: THE ROLE OF FOOD PORTION SIZE EVALUATION IN FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRES

Vânia Mendes^{1,2}, Cláudia Sousa^{1,2}, Joana Araújo^{1,2}, Carla Lopes^{1,2}, Elisabete Ramos^{1,2}

¹ Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

² Departamento de Epidemiologia Clínica, Medicina Preditiva e Saúde Pública da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

INTRODUCTION: Food frequency questionnaires (FFQs) are the primary instrument for dietary assessment in large epidemiological studies. However, the problem of whether or not to include a portion size section in the FFQ is still under debate, namely in population groups with more difficulty in estimating portion sizes. **OBJECTIVES:** The aim of this study is to understand the importance of portion size estimates in the assessment of food and nutritional intake data among adolescents, by comparing three different structures of a FFQ.

METHODOLOGY: Students enrolled in 7th to 9th grades of two schools in Porto's metropolitan area were invited to participate. The 370 adolescents (48.6%) who agreed to participate were randomly assigned to one of three groups, each completing a different version of a FFQ. One FFQ had no portion size section, other had a portion size specified on the questionnaire for each item but no additional questions, and the third included a portion size section where respondents were asked to report if their usual portion size was equal, smaller or larger than a given reference medium portion size. Data was collected through self-administered questionnaires and anthropometric measures. Energy intake misreporting was assessed using the Goldberg cut-off, comparing the ratio of energy intake with basal metabolic rate.

RESULTS: Food intake estimates were similar between the three FFQ structures for all food groups. The only exception were soft drinks, with the "no portion size" group presenting the highest median value and the "reported portion size" group the lowest.

The highest median energy intake was found in the "no portion size" group [2342.75Kcal/day (1615.42–3153.86)] and the lowest value was found among the "reported portion size" group [1917.05Kcal/day (1428.42–3211.24)], but these differences did not reach statistical significance ($p=0.520$). No statistically significant differences have been observed between study groups regarding the prevalence of misreporting. However, the "no portion size" group presented the lower prevalence of under-reporting (53.6%). Considering macronutrients, similar intakes were found in all study groups. Using data from the "reported portion size" group, for most of the food items assessed, a higher proportion of consumers selected the medium portion size.

CONCLUSIONS: Our results suggest that the inclusion of questions assessing portion size in a FFQ does not influence food and nutrient intake estimates of adolescents. Furthermore, a FFQ with no portion size assessment seem to provide energy intake estimates more closely related to the expected intake of adolescents.

PO68: HÁBITOS ALIMENTARES DOS ADOLESCENTES

Ana Maria Pereira¹

¹ Escola Superior de Saúde de Bragança do Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO: A adolescência corresponde a um grupo etário marcado por diversas mudanças fisiológicas, psicológicas, afetivas, intelectuais e sociais, revelando-se um grupo suscetível a maiores riscos nutricionais. Vários autores reforçam a necessidade de conhecer os hábitos alimentares dos adolescentes, que na maioria dos casos, se mantêm ao longo da vida adulta, com o conseqüente risco ou benefício para a saúde.

OBJETIVOS: Obter informações sobre hábitos alimentares dos adolescentes matriculados nas escolas da cidade de Bragança.

METODOLOGIA: Estudo de metodologia transversal sendo a amostra obtida pelo processo de amostragem probabilística, constituída por 600 adolescentes matriculados nos estabelecimentos de ensino da cidade de Bragança com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos (44% do sexo masculino e 56% do sexo feminino). A informação foi obtida através de 2 questionários estruturados. Para avaliação do consumo alimentar utilizou-se o Questionário de Frequência Alimentar, desenvolvido pelo Serviço de Higiene e Epidemiologia do Hospital de São João, validado para a população adulta e modificado para adolescentes. Para a análise estatística dos resultados obtidos foi utilizado o programa SPSS[®] versão 14.0 (2005), para o Windows da Microsoft[®], recorrendo-se a testes paramétricos e não paramétricos para o estudo da inferência estatística.

RESULTADOS: Relativamente à frequência de consumo alimentar, os resultados obtidos evidenciaram que as diferenças de consumos médios entre rapazes e raparigas não eram estatisticamente significativas, à exceção do consumo de carne, pescado e ovos, onde se verificou um consumo superior por parte dos rapazes.

Relativamente às porções de alimentos ingeridas por ambos os sexos, e de acordo com o recomendado pela Roda dos Alimentos Portuguesa, verificou-se que para os alimentos dos grupos de cereais e derivados e tubérculos, frutas, produtos hortícolas e leguminosas, o consumo foi em termos estatísticos significativamente inferiores aos valores recomendados, com exceção do grupo das carnes, pescado e ovos (principalmente carne) em que o consumo foi significativamente superior ao recomendado. Os grupos de alimentos que mais se aproximavam dos valores recomendados eram os grupos dos laticínios e o grupo das gorduras e óleos. No que concerne ao consumo de alimentos doces e açúcar registou-se um maior consumo entre os rapazes (0,044). Foi também possível constatar um consumo superior de bebidas alcoólicas por parte dos rapazes (0,000) principalmente os mais velhos (0,000).

CONCLUSÕES: Analisando o perfil alimentar dos adolescentes de Bragança, constatou-se um afastamento do padrão alimentar intrínseco ao conceito de dieta mediterrânea, pautada pela riqueza em alimentos de origem vegetal e um predomínio de ingestão de pescado, relativamente às carnes. Através dos resultados obtidos sobre os principais hábitos alimentares destes jovens, torna-se imperioso orientá-los relativamente às suas escolhas alimentares, fomentando-se cações educativas alimentares que forneçam a informação necessária para permitir aos jovens selecionar, preparar e consumir os alimentos disponíveis de acordo com as suas necessidades nutricionais, promovendo este hábito de vida como um momento fomentador de prazer.

PO70: DESPERDÍCIO ALIMENTAR E FATORES QUE O ORIGINAM NUMA ESCOLA DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO DA ZONA CENTRO DE PORTUGAL

Jéssica Rodrigues¹, Ada Rocha¹⁻³

¹ Município da Figueira da Foz

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

³ LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Considerando que a quantidade de alimentos distribuída é adequada ao grupo de utentes a produção de desperdícios alimentares pode ser útil como indicador sobre a satisfação das necessidades nutricionais das crianças. A identificação das causas dos desperdícios pode contribuir para a melhoria da qualidade do serviço prestado.

OBJETIVOS: O objetivo deste trabalho foi avaliar a dimensão do desperdício das refeições escolares oferecidas ao almoço e conhecer possíveis fatores que o originam.

METODOLOGIA: Foi avaliado o desperdício alimentar num refeitório de uma escola do ensino pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico frequentada por 364 crianças entre os 3 e os 10 anos de idade. Entre os dias 9 e 13 de fevereiro de 2015, foram avaliados diária e aleatoriamente 15 pratos, perfazendo um total de 75 pratos, sendo 45 pratos de carne e 30 de peixe. Os alimentos foram pesados antes e depois da refeição. Em 45 pratos foi efetuada a pesagem da componente proteica, de hidratos de carbono e do acompanhamento de hortícolas separadamente. Paralelamente foi realizado um inquérito às crianças sobre as causas do desperdício alimentar.

RESULTADOS: Foi avaliado o desperdício alimentar de 34 crianças do sexo feminino (45,3%) e 41 crianças do sexo masculino (54,7%) com uma idade média de $6,5 \pm 1,8$ anos. O peso médio dos alimentos servidos foi de $157 \pm 34,8$ g e depois da refeição foi de $79,9 \pm 44$ g, correspondendo a uma percentagem de desperdício total de 50,0%, que se encontrou fortemente associado ao desperdício de hidratos de carbono ($R=0,972$, $p<0,01$). O peso médio de desperdício de massa foi de 88 ± 36 g ($71,4 \pm 26,7\%$) e de arroz foi de $60,3 \pm 34,2$ g ($66,5 \pm 34,9\%$). O peso médio de desperdício da componente proteica foi de $15,8 \pm 12$ g ($19 \pm 32,5\%$).

Em relação às causas do desperdício alimentar, foi referida por 56 crianças (74,7%) a falta de qualidade do serviço, nomeadamente a quantidade inadequada de alimentos (42,7%), a temperatura inadequada (8%), o sabor da refeição (34,7%), o aspeto (41,3%) e a variedade (41,3%). A falta de auxílio durante a refeição foi referida por 25 crianças (33,3%) e 17 crianças (22,7%) referiram razões ambientais tais como interrupções (18,7%) e sons ou odores incomodativos (21,3%). Das crianças inquiridas, 28% apontou como causa do desperdício os alimentos provenientes de casa, que são consumidos próximos do almoço por vezes em grande quantidade.

CONCLUSÕES: O elevado desperdício alimentar verificado revela a necessidade de melhorar a qualidade do serviço prestado e adequar as ementas às preferências das crianças. A intervenção local de um Nutricionista no acompanhamento do serviço e implementação de medidas educativas aos funcionários e crianças é imprescindível.

PO71: PERFIL ANTROPOMÉTRICO DAS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO DE UM MUNICÍPIO PORTUGUÊS

Jéssica Rodrigues¹, Ada Rocha¹⁻³

¹ Município da Figueira da Foz

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

³ LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A prevalência da obesidade infantil tem vindo a aumentar, constituindo um problema de saúde pública. A sua deteção precoce é importante para a prevenção de complicações na infância e na idade adulta.

METODOLOGIA: No âmbito do Programa de Promoção da Saúde Escolar, implementado na Câmara Municipal da Figueira da Foz, foram efetuadas as medidas antropométricas de crianças entre os 3 e os 10 anos de idade pertencentes a 29 escolas de dois agrupamentos escolares, com o objetivo de avaliar o seu estado nutricional. Foi avaliado o peso, estatura, a circunferência da cintura e em crianças com idade superior a 5 anos, a percentagem de gordura corporal total e percentagem de gordura do tronco.

RESULTADOS: Entre o mês de novembro de 2014 e fevereiro de 2015 foram efetuadas as medidas antropométricas de 901 crianças, o que representa 89,4% das crianças dos dois agrupamentos escolares. A idade média foi de $6,7 \pm 2,02$ anos. Foram avaliadas mais crianças do sexo masculino 459 (50,9%) que do sexo feminino 442 (49,1%). Das crianças avaliadas, 145 (16,1%) apresentava excesso de peso e 146 (16,2%) obesidade. Foi diagnosticado excesso de peso ou obesidade em 36,1% das crianças do sexo feminino e em 28,5% das crianças do sexo masculino, sendo que foi encontrada uma associação significativa entre o sexo feminino e a prevalência de excesso de peso ou obesidade ($p=0,03$, teste χ^2).

Foi encontrada uma boa correlação entre o percentil e a percentagem de gordura corporal total ($R=0,740$, $p<0,01$), que foi superior à correlação encontrada entre o percentil e a percentagem de gordura do tronco ($R=0,699$, $p<0,01$) e à correlação entre o percentil e a circunferência da cintura ($R=0,660$, $p<0,01$). Estes dados sugerem que a circunferência da cintura não deve ser utilizado isoladamente para prever o excesso de gordura corporal, devendo ser associado a outros indicadores antropométricos, como o método de bioimpedância que avalia a distribuição da gordura corporal total.

CONCLUSÕES: O início precoce do ganho ponderal observado alerta para a necessidade de planeamento e implementação de estratégias a fim de desenvolver intervenções eficazes, que atuem precocemente e promovam a aquisição de hábitos alimentares e um estilo de vida saudável, prevenindo o aparecimento de doenças crónicas degenerativas ou atenuando as suas complicações.

PO72: IMPACTO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR: O CASO DOS JARDINS DE INFÂNCIA DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ALCOCHETE

Alexandra Ribeiro^{1,2}, Ana Pinto de Moura^{3,4}, Bela Franchini^{3,5}, Luís M Cunha^{3,6}

¹ Departamento de Ciências e Tecnologia da Universidade Aberta

² Nestlé Portugal

³ LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

⁴ Departamento de Ciências e Tecnologia da Universidade Aberta

⁵ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

⁶ Departamento de Geociências, Ambiente e Ordenamento do Território da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: As crianças são vulneráveis à envolvente que as rodeia, sendo facilmente seduzidas por alimentos de elevada densidade energética. Os primeiros seis anos de vida correspondem a um período de rápido desenvolvimento em relação ao conhecimento e experiências alimentares, existindo evidências que confirmam a necessidade de iniciar a aplicação de programas de intervenção eficazes em idade pré-escolar. Importa, no entanto, avaliar o impacto dessas intervenções, de modo a adotar ações que permitam a melhoria dos conhecimentos e dos hábitos alimentares das crianças.

OBJETIVOS: Avaliar o efeito de um programa de educação alimentar sobre o conhecimento de crianças a frequentar o ensino pré-escolar, bem como averiguar a influência desse conhecimento nos seus hábitos alimentares.

METODOLOGIA: No estudo, com a duração de 5 meses, foram elaborados dois questionários, um sobre conhecimentos relativos a conceitos básicos de alimentação e nutrição, dirigido às crianças, e um outro que visava caracterizar os hábitos alimentares das crianças, utilizando um recordatório das 24 horas anteriores, preenchido pelos encarregados de educação. Ambos os questionários foram aplicados, antes e depois da realização de sessões de educação alimentar. Avaliou-se o estado estato ponderal das crianças antes da realização das sessões de educação alimentar.

As sessões de educação alimentar, com recurso a materiais do módulo pré-escolar do “Programa Educativo Apetece-me”, foram dirigidas a 61 crianças da